**Tuần 10**

**Tiết 19** \

**CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC**

**BÀI 2:ĐỘNG TÁC LƯNG, ĐỘNG TÁC CHÂN,**

**ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HÒA VỚI GẬY**

**ĐỘNG TÁC LƯNG VÀ ĐỘNG TÁC CHÂN VỚI GẬY (T1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Nghiêm túc, tích cực, trung thực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Năng lực**

- Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện được động tác lưng và động tác chân với gậy, biết cách chơi trò chơi để thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác lưng và động tác chân với gậy trong sách giáo khoa.

- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác lưng và động tác chân với gậy. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh động tác lưng động tác chân với gậy, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, trang phục thể thao

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu****1. Nhận lớp****2. Khởi động**.- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... **3. Trò chơi** *“Đường hầm vui vẻ”.***II. Hoạt động hình thành kiến thức.**\* Động tác lưng với gậy.\* Động tác chân với gậy.**III. Hoạt động luyện tập.***- Tập luyện đồng loạt***-** *Tập theo tổ nhóm**- Tập luyện cặp đôi**- Thi đua giữa các tổ* **- Trò chơi** *“Tránh bóng”***IV. Hoạt động vận dụng.****+ Vận dụng:****+ Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân.**+** Hệ thống bài, nhận xét, đánh giá.- Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà.- Xuống lớp. | 5-7’7-9’12-14’4-6’ | 2Lx8N1-2L2-3L1-2L1-2L1-2L1L1-2L2Lx8N | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.- GV hướng dẫn học sinh khởi động.- GV nhắc lại cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS chơi.- GV làm mẫu động tác kết hợp phân tích kĩ thuật động tác.- Hô nhịp hướng dẫn HS thực hiện.- GV quan sát, uốn nắn và sửa sai cho HS.- Chia HS theo đội hình tập luyện.- GV hô nhịp 1 lần sau đó cán sự lớp hô.- GV quan sát, sửa sai cho HS.- Yêu cầu tổ trưởng cho các bạn luyện tập theo khu vực.- GV quan sát, uốn nắn, sửa sai cho HS.- Phân công tập theo cặp đôi. GV sửa sai.- Tổ chức thi đua.- Nhận xét, biểu dương.- GV nêu tên trò chơi, phổ biến cách chơi, luật chơi. - Cho HS chơi thử.- Tổ chức cho HS chơi.- GV hỏi.- GV hướng dẫn thực hiện các động tác thả lỏng: Tay, chân, cơ thể,…- Hệ thống bài; Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS. | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.- Đội hình nhận lớp. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV) - Đội hình.🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV) - HS chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.- HS quan sát, lắng nghe.- Tập luyện theo sự hướng dẫn của GV.- ĐH🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV) - HS tiến hành tập luyện theo sự hướng dẫn của GV và cán sự lớp.- Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.- Tập động tác theo nhịp đếm của GV.🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV) - Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.- Tự giác, tích cực tập luyện.- HS thay phiên nhau hô nhịp. 🚹 🚹🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹 GV 🚹- Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.- Tập luyện tích cực.- HS vừa tập vừa giúp đỡ nhau sửa động tác sai.- HS thi đua.- Quan sát, nhận xét.- Chú ý quan sát, lắng nghe.- HS tiến hành chơi trò chơi dưới sự chỉ huy của GV.- Chơi đúng luật, nhiệt tình, sôi nổi và an toàn.- HS trả lời.- HS thực hiện theo hướng dẫn của GV.- HS cùng GV hệ thống bài, lắng nghe.- Đội hình.🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV)  |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy**

……………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………...............................................................……………

**Tuần 10**

**Tiết 20**

**ĐÁNH GIÁ GIỮA HỌC KÌ 1**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Phẩm chất:** Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất.

- Tự giác, tích cực, đoàn kết trong tập luyện và hoạt động tập thể.

**2. Năng lực**

- Biết và thực hiện được động bài tập thể dục, biết cách chơi trò chơi, thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học: Thông qua việc tự xem trước khẩu lệnh, quan sát tranh ảnh cách thực hiện động tác bài thể dục và thăng bằng trong sách giáo khoa.

- Hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

- Hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe: Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân trước, trong và sau khi tập luyện để đảm bảo an toàn trong tập luyện, biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đảm bảo cho cơ thể.

- Hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua việc thực hiện được động tác bài thể dục, thăng bằng. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.

- Biết cách thức tiến hành kiểm tra các nội dung đã học để chủ động thực hiện hiệu quả theo yêu cầu.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Giáo viên chuẩn bị: Trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.

-Học sinh chuẩn bị: Trang phục, giày thể thao.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LV Đ** | **Phương pháp, tổ chức và yêu cầu** |
| **TG** | **SL** | **Hoạt động GV** | **Hoạt động HS** |
| **I. Hoạt động mở đầu****1. Nhận lớp****2. Khởi động**.- Xoay các khớp cổ tay, cổ chân, vai, hông, gối,... **3.** **Trò chơi** *“Rồng rắn lên mây”.***II. Hoạt động hình thành kiến thức.**+ Ôn bài thể dục.+ Ôn một số động tác thăng bằng trong chủ đề Tư thế và KNVĐCB.**III. Hoạt động luyện tập.**+ Kiểm tra theo nhóm, tổ**IV. Hoạt động vận dụng.****+ Vận dụng:****+ Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân.**+** Nhận xét, đánh giá.- Hướng dẫn HS tự ôn ở nhà.- Xuống lớp. | 5-7’2-3’7-9’12-14’4-6’ | 2Lx8N1-2L1L2Lx8N | - GV nhận lớp, thăm hỏi sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung, yêu cầu giờ học.- GV hướng dẫn học sinh khởi động.- GV nhắc lại cách chơi, luật chơi và tổ chức cho HS chơi.- GV quan sát, uốn nắn và sửa sai cho HS.- Chia HS theo đội hình tập luyện.- GV hô khẩu lệnh cho các tổ thực hiện.- Sau khi các tổ thực hiện xong các nội dung GV nhận xét chung phần tập luyện của cả lớp.- Tuyên dương tổ có ý thức tập luyện tốt.- GV hỏi.- GV hướng dẫn thực hiện các động tác thả lỏng: Tay, chân, cơ thể,…- Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của HS. | - Cán sự tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp cho GV.- Đội hình nhận lớp. 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV) - Đội hình.🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV) - HS chơi đúng luật, nhiệt tình sôi nổi và đảm bảo an toàn.- HS tự ôn luyện- ĐH🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV) - Học sinh chú ý lắng nghe, sửa sai.- Lần lượt các tổ lên kiểm tra theo khẩu lệnh của GV. Các tổ còn lại quan sát, nhận xét.- Quan sát, nhận xét.- HS trả lời.- HS thực hiện theo hướng dẫn của GV.- Lắng nghe.- Đội hình.🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 (GV)  |

|  |
| --- |
| **CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ** |
| **HOÀN THÀNH TỐT** | - Thực hiện tốt VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.- Biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên- Thực hiện các động tác đúng phương hướng và và biên độ.- Tham gia tích cực các trò chơi vận động.- Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập.- Tích cực, trung thực trong tập luyện và hình thành thói quen tập luyện TDTT. |
| **HOÀN THÀNH** | - Biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.- Bước đầu biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên.- Thực hiện được các động tác cơ bản đúng phương hướng.- Có tham gia các trò chơi vận động nhưng chưa tích cực. - Hoàn thành lượng vận động của bài tập.- Tích cực trong tập luyện và bước đầu hình thành thói quen tập luyện TDTT. |
| **CHƯA HOÀN THÀNH** | - Chưa biết thực hiện VS cá nhân, đảm bảo an toàn trong tập luyện.- Chưa biết quan sát tranh ảnh, động tác mẫu của giáo viên.- Chưa thực hiện được các động tác đúng phương hướng.- Hạn chế tham gia các trò chơi vận động.- Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập.- Ý thức và tinh thần tập luyện chưa cao. |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy**

……………………………………………………………...…